

zentia

PSICOLOGÍA

EDICIÓN BIENESTAR · GUÍA N.º 01 · 2026

ANSIEDAD · GUÍA CLÍNICA

# La ansiedad del *domingo* por la noche.

*Por qué aparece, qué te dice tu cuerpo,  
y un protocolo clínico de 5 pasos para  
gestionarla sin que controle tu semana.*

---

TIEMPO DE LECTURA PÁGINAS

18 min

24 pág

*Ciencia que entiende. Empatía que transforma.*

# No estás *exagerando*.

*Si los domingos por la noche sientes un peso difícil de nombrar — un vacío, una urgencia, un nudo —, no te lo estás inventando. Tiene un nombre clínico, una causa fisiológica, y herramientas reales para gestionarlo.*

**A** casi todos nos pasa, pero pocos lo nombran. Esa franja entre las cinco de la tarde del domingo y la mañana del lunes carga con un fenómeno tan reconocible que hasta los anglosajones le pusieron nombre: *Sunday Scaries* o *Sunday Blues*. En español todavía no tiene una etiqueta consensuada, pero la experiencia es la misma — y la ciencia detrás también.

Lo que vas a leer en las próximas páginas es una guía clínica, no un recetario. No vamos a decirte que respires hondo y todo se solucione. Vamos a explicarte qué le ocurre exactamente a tu sistema nervioso, qué significan los síntomas que sientes y, sobre todo, cómo intervenir antes, durante y después de ese momento.

Esta guía está pensada para leerse en una sola sentada de unos 18 minutos, idealmente un sábado por la mañana, con un café al lado y sin prisa. Cuando llegue el domingo, tendrás un mapa.

*Lo que sientes tiene sentido. Vamos a entender por qué — y qué hacer con ello.*

— EQUIPO CLÍNICO ZENTIA

# En esta guía

01	Qué es la ansiedad anticipatoria del domingo	<b>PÁG. 06</b>
02	Los cuatro disparadores principales	<b>PÁG. 09</b>
03	Lo que tu cuerpo está intentando decirte	<b>PÁG. 13</b>
04	El protocolo de domingo en 5 pasos	<b>PÁG. 16</b>
05	Cuándo deja de ser ansiedad y empieza a ser otra cosa	<b>PÁG. 21</b>

---

*Capítulo uno*

# Qué es la ansiedad *anticipatoria.*

*No es estrés laboral. No es debilidad. Es una respuesta neurobiológica concreta y predecible. Entenderla es el primer paso para dejar de pelearla.*

# El nombre que le da la psicología.

## DEFINICIÓN CLÍNICA

Lo que en redes sociales se llama *Sunday Scaries*, en clínica se conoce como **ansiedad anticipatoria**. Es un tipo específico de ansiedad — no un trastorno en sí mismo, sino un patrón — caracterizado por activación fisiológica y rumiación cognitiva ante un evento futuro percibido como amenazante.

El cerebro hace algo curioso: trata un evento que *todavía no ocurre* como si estuviera ocurriendo ahora mismo. Tu sistema límbico no distingue bien entre "esto pasa" y "esto va a pasar". Si has aprendido que el lunes es difícil — porque hay tareas pendientes, conversaciones incómodas, un trabajo que no te llena — tu cuerpo empieza a prepararse para ese lunes desde el domingo por la tarde.

La amenaza no tiene que ser objetiva. Puede ser real (una reunión difícil), simbólica (la pérdida del tiempo libre), o difusa (una vaga sensación de que la semana "te va a tragar"). El cuerpo responde igual.

*La ansiedad del domingo no es miedo al lunes. Es el duelo silencioso por el espacio de libertad que sentimos que estamos a punto de perder.*

## Por qué aparece exactamente los domingos.

### EL FENÓMENO TEMPORAL

Hay tres razones por las que este patrón se concentra en domingo y no en otro día:

#### 1 Contraste perceptual

El sábado es zona segura. El lunes es zona laboral. El domingo es la frontera. La mente humana intensifica la conciencia de un cambio inminente: por eso el último día de vacaciones se siente distinto al primero, aunque objetivamente sean iguales.

## 2 Caída de la dopamina

Durante el fin de semana solemos tener picos de dopamina (placer, descanso, novedad). El domingo por la tarde el sistema empieza a regularse a la baja. Esa caída se siente como vacío — y el cerebro busca explicarlo. La explicación más fácil es: "es porque mañana es lunes".

## 3 El espacio para pensar

Durante la semana hay tantos estímulos que la rumiación se posterga. El domingo, sin distracciones, todo lo no procesado regresa: lo que no terminaste, lo que dijiste mal, lo que te falta resolver. La ansiedad no aparece el domingo: *siempre estuvo ahí, pero ahora la oyes.*

# Cuántas personas viven esto.

### DATOS

Estudios clínicos en Estados Unidos, Reino Unido y España coinciden en cifras alrededor del **76% de adultos trabajadores** que reportan algún grado de ansiedad anticipatoria los domingos por la tarde o la noche. En Latinoamérica el dato es probablemente similar, aunque hay menos investigación específica.

La intensidad varía. Para algunos es una sensación leve y pasajera; para otros, un episodio agudo con insomnio, irritabilidad y síntomas físicos. Lo importante: **es común, no es signo de fragilidad**, y existen marcos validados para gestionarla.

---

*Capítulo dos*

# Los cuatro *disparadores.*

*No toda ansiedad de domingo viene del mismo lugar. Identificar tu disparador principal es lo que cambia el tratamiento.*

# El modelo clínico de los cuatro disparadores.

## DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

En clínica, cuando alguien llega con ansiedad anticipatoria de domingo, no le entregamos la misma intervención a todos. Primero identificamos qué la dispara. Hay cuatro disparadores principales y la mayoría de personas tienen uno dominante (a veces dos).

Lee los cuatro y subraya mentalmente cuál te describe mejor. La intervención que viene en el capítulo 4 cambia según tu disparador.

### DISPARADOR N° 01

#### Ansiedad de tarea

Tu domingo se llena de pensamientos sobre lo que tienes que hacer la próxima semana: pendientes, deadlines, reuniones difíciles, decisiones aplazadas. Tu mente hace listas que nunca escribes. La ansiedad es **operativa**: gira en torno a tareas concretas.

**Señal:** sientes alivio cuando finalmente abres el calendario y revisas la semana. La intervención que necesitas es estructural.

### DISPARADOR N° 02

#### Ansiedad de sentido

No te preocupa una tarea específica. Lo que te pesa es una sensación más difusa: "no estoy donde quiero estar", "esto no tiene sentido", "estoy perdiendo el tiempo". El domingo es cuando tienes espacio para **oír** esa pregunta de fondo que durante la semana queda tapada por el ruido.

**Señal:** revisar el calendario no te alivia. Lo que necesitas no es organización, es claridad vital.

#### DISPARADOR N° 03

### Ansiedad de identidad laboral

El lunes representa *volver a ser quien tienes que ser en el trabajo*. Si en el trabajo desempeñas un personaje que no se siente del todo tuyo — más serio, más complaciente, más callado, más enérgico — el domingo es cuando duele tener que volver a ponerse esa máscara.

**Señal:** el malestar es más fuerte cuando piensas en tu rol que cuando piensas en tareas concretas. Es una crisis de auto-coherencia, no de productividad.

#### DISPARADOR N° 04

### Ansiedad de descanso interrumpido

Lo que te pesa no es el lunes en sí. Es que el domingo *no descansaste*. Trabajaste de más entre semana, el sábado lo dedicaste a obligaciones, y el domingo se te fue. La ansiedad llega cuando entiendes, ya tarde, que entras a otra semana exhausto.

**Señal:** si pudieras tener un día más, todo se sentiría manejable. El problema no es el trabajo: es la deuda de descanso acumulada.

## El ejercicio del nombre.

#### PRÁCTICA CLÍNICA

Una de las primeras intervenciones que hacemos en consulta es enseñar a **nombrar** el disparador. La ansiedad pierde fuerza cuando deja de ser difusa.

## Identificar tu disparador dominante

Este domingo, cuando sientas que aparece la ansiedad, en lugar de intentar distraerte, párate y pregúntate:

- 1. ¿Qué pienso ahora mismo?** Identifica el pensamiento exacto, sin editarlo.
- 2. ¿De qué disparador es?** ¿De tarea, de sentido, de identidad o de descanso?
- 3. Nombrarlo en voz alta o por escrito.** "Estoy sintiendo ansiedad de [disparador]". Esa frase, dicha conscientemente, ya activa la corteza prefrontal y baja la intensidad emocional.

No buscas resolver nada todavía. Solo nombrar. Es el primer paso clínico.

---

*Capítulo tres*

# Tu cuerpo te *habla*.

*Antes que el pensamiento, está la sensación. Aprender a leer las señales corporales es una de las herramientas clínicas más poderosas que existen.*

# Los cinco síntomas más reportados.

## LECTURA CORPORAL

Antes de que tu mente tenga claro lo que sientes, tu cuerpo ya lo sabe. La ansiedad anticipatoria suele manifestarse por cinco vías corporales — no todas a la vez, pero al menos dos o tres son típicas:

SÍNTOMA	LO QUE INDICA
<b>Opresión en el pecho</b>	Activación simpática — el sistema de "huida" se preparó. Es signo de carga emocional acumulada, no de problema cardíaco si dura minutos.
<b>Insomnio inicial</b>	Dificultad para conciliar el sueño aunque estés cansado. La amígdala está hiperactiva y no permite que el córtex entre en modo descanso.
<b>Estómago revuelto</b>	El eje intestino-cerebro responde antes que la conciencia. Náuseas leves o pérdida de hambre los domingos por la noche son típicas.
<b>Irritabilidad</b>	Pequeñas cosas te sacan de quicio (un comentario, un ruido). No eres tú: es el sistema nervioso saturado bajando la tolerancia.
<b>Mente acelerada</b>	Pensamientos en bucle, planificación obsesiva, listas mentales. La rumiación es el síntoma cognitivo de un sistema que busca control.

# Por qué tu cuerpo "exagera".

## NEUROBIOLOGÍA BÁSICA

La pregunta natural es: si solo tengo que ir a trabajar — algo que llevo años haciendo —, *¿por qué reacciona mi cuerpo como si fuera a enfrentar un peligro?*

La respuesta está en cómo funciona la amígdala. Este pequeño núcleo cerebral aprende por asociación. Si en el pasado los lunes han venido cargados de exigencia, conflicto, agotamiento o desencanto — incluso si no fueron episodios traumáticos — la amígdala lo registró. El domingo por la noche, ante la *señal* de que el lunes se acerca, dispara el protocolo de alerta.

Lo importante: **la amígdala no miente, pero a veces se equivoca de magnitud.** Reacciona como si la amenaza fuera grande cuando, en realidad, lo que viene es maneja-

ble. Tu trabajo no es callarla — es enseñarle, con experiencias correctivas repetidas, que el lunes no es lo que ella cree.

*Tu cuerpo no te está saboteando. Te está protegiendo de algo que no necesita protección. Tu trabajo es enseñarle, con paciencia, que ya estás a salvo.*

---

*Capítulo cuatro*

# El *protocolo* de domingo.

*Cinco pasos prácticos diseñados por nuestro equipo clínico, pensados para implementarse desde el sábado por la noche hasta el domingo a las nueve.*

# Una intervención escalonada en cinco pasos.

## PRÁCTICA CLÍNICA

Lo que viene a continuación es un protocolo escalonado. No tienes que hacer los cinco pasos siempre — empieza por los dos primeros y, si tu ansiedad de domingo es alta, añade los siguientes.

### PASO UNO · SÁBADO POR LA NOCHE

## El cierre intencional

Antes de cerrar el sábado, dedica 5 minutos a escribir tres cosas:

- 1. Una victoria de la semana que termina.** Por pequeña que sea.
- 2. Un pendiente real para el lunes.** Solo uno. El más importante.
- 3. Una intención para el domingo.** No un plan: una intención. "Quiero que el domingo se sienta como descanso, no como antesala."

Este micro-ritual hace que el cerebro sienta que la semana *cerró*. La rumiación de domingo cae cuando la mente percibe que hay un sistema gestionando lo importante.

### PASO DOS · DOMINGO POR LA MAÑANA

## Movimiento antes que pensamiento

El domingo por la mañana, antes de revisar el teléfono o pensar en la semana, mueve el cuerpo. No tiene que ser ejercicio intenso: 20 minutos de caminata al sol, yoga suave, baile en casa, lo que sea. La regla es:

*Activación física antes que activación mental.*

El movimiento descarga el cortisol acumulado, regula el sistema simpático y le da al cerebro endorfinas reales antes de que la rumiación pueda instalarse. Esto cambia el tono emocional del día completo.

## La ventana de placer no productivo

Reserva al menos 90 minutos del domingo para algo que *no produce nada*: leer ficción, ver una película, cocinar sin prisa, salir a caminar sin destino. La regla:

- No puede ser para "aprovechar" (cursos, podcasts educativos, lectura útil).
- No puede tener resultado medible.
- Tiene que ser placer puro, sin culpa.

Esto reentrena tu cerebro: el domingo no es la antesala del lunes, es *su propio día*, con su propio valor.

## El ritual del cuerpo

Cuando la tarde empieza a caer y suele aparecer el "Sunday Scary", interviene primero en el cuerpo, no en la mente. Elige uno:

- Una ducha larga (5-7 minutos) terminando con 30 segundos de agua fría.
- Estiramiento guiado de 10 minutos (cualquier video corto en YouTube sirve).
- Respiración 4-7-8 durante 4 ciclos (inhalas 4 segundos, retienes 7, exhalas 8).

Cualquiera de las tres baja el sistema simpático y activa el parasimpático. La ansiedad anticipatoria pierde combustible cuando el cuerpo deja de estar en modo alerta.

## El parking de pensamientos

Si la ansiedad de tarea sigue presente al ir a la cama, no la pelees. *Déjala salir:*

1. Toma un papel o el bloc del teléfono.
2. Durante 5 minutos, escribe TODO lo que tu mente está rumiando. Sin orden, sin editar.
3. Al final, escribe una sola línea: "Esto se queda aquí hasta el lunes a las 9 de la mañana".
4. Cierra el papel o la app y déjalo en otra habitación.

Este ejercicio, conocido en clínica como *worry postponement*, le dice al cerebro: "lo que tienes que recordar ya está guardado, puedes dormir". Resultados validados en estudios sobre insomnio ansioso.

\* \* \*

### Una nota sobre la consistencia.

Este protocolo no funciona la primera vez como por arte de magia. Funciona *después de tres o cuatro domingos* de aplicarlo con disciplina. Tu cerebro está aprendiendo nuevas asociaciones — y el aprendizaje neural toma repetición.

Si después de cinco semanas no notas mejora, eso no significa que el protocolo no sirva: significa que lo que tienes no es ansiedad anticipatoria pura, y necesitas atención profesional para identificar qué es. El siguiente capítulo te ayudará a saberlo.

---

*Capítulo cinco*

# Cuándo *buscar ayuda.*

*No toda ansiedad de domingo es manejable con un protocolo. Aprender a distinguir es la diferencia entre el autocuidado y la negligencia hacia uno mismo.*

# Las cinco señales que indican que es momento.

## CRITERIOS CLÍNICOS

La ansiedad de domingo es común. Pero a veces deja de ser ansiedad anticipatoria normal y se vuelve algo más estructural — depresión, trastorno de ansiedad generalizada, burnout, conflicto vital profundo. Estas son las cinco señales que indican que ya no es momento de seguir gestionándolo solo:

- ### 1 La ansiedad ya no se queda en domingo

Si lo que sentías solo los domingos por la noche ahora aparece los miércoles a las 3 de la tarde, los viernes en el almuerzo, en cualquier momento — la ansiedad se ha generalizado. Ese patrón requiere intervención profesional.
- ### 2 Hay síntomas físicos persistentes

Insomnio crónico, opresión torácica frecuente, palpitaciones, tensión muscular constante, problemas digestivos. El cuerpo está sosteniendo demasiado. Antes de buscar al psicólogo, pasa por el médico para descartar lo orgánico — y después busca ambos.
- ### 3 Has dejado de hacer cosas que disfrutabas

Si llevas semanas sin ver amigos, sin hacer la actividad que te encantaba, sin reír espontáneamente — la ansiedad puede estar abriendo la puerta a un cuadro depresivo. Cuanto antes intervengas, más rápido se recupera.
- ### 4 Aparecen pensamientos de "ya no quiero"

"Ya no quiero seguir así", "ojalá no llegara el lunes", "para qué tanto esfuerzo". Si estos pensamientos aparecen con frecuencia — aunque no sean explícitamente suicidas — son una señal clara de que se necesita acompañamiento profesional. **No esperes.**
- ### 5 Los protocolos no funcionan

Has implementado los 5 pasos, has hecho ejercicio, has dormido más, has reducido café y alcohol. Y sigues igual. Cuando la ansiedad no responde a las intervenciones de autocuidado bien hechas, lo que necesitas es un profesional que ayude a identificar la raíz que tú no ves desde adentro.

#### RECORDATORIO IMPORTANTE

## Pedir ayuda no es fracasar

En Zentia hemos visto cientos de personas que llegaron pensando que "esto debería poder solucionarlo solo". Casi todas, en la cuarta o quinta sesión, dicen lo mismo: "*Ojalá hubiera venido antes*".

La ansiedad no es debilidad. Pedir ayuda no es rendirse. Es lo que hace una persona que se respeta a sí misma lo suficiente como para no normalizar el sufrimiento.

## Cómo es una primera consulta en Zentia.

### QUÉ ESPERAR

Si decides agendar tu primera sesión, esto es exactamente lo que sucede:

- **Llamada de orientación inicial (25 minutos, sin costo).** Conversamos sobre qué buscas. No es terapia todavía — es un encuentro para que decidas si Zentia es para ti.
- **Te recomendamos un psicólogo** cuyo enfoque y especialización mejor encajen contigo. Trabajamos con TCC, ACT, terapia humanista, mindfulness clínico y enfoque sistémico.
- **Primera sesión de 50 minutos.** Modalidad online o presencial en Bogotá. Tú eliges. Sin compromiso de continuidad — vienes una vez y decides después.
- **Confidencialidad total**, protocolo clínico desde el primer minuto, secreto profesional.

UN ÚLTIMO PENSAMIENTO

# No tienes que esperar al *próximo domingo*.

Si esta guía te ha hecho sentido, no la guardes y la olvides. Implementa al menos los pasos uno y dos este fin de semana. La diferencia entre saber algo y aplicarlo es lo que separa la información del cambio real.

Y si la ansiedad de domingo es solo la punta de algo más grande — un cansancio acumulado, una pregunta vital, una sensación de no estar donde quieres —, considera que pedir una primera sesión es un acto de honestidad contigo mismo, no de debilidad.

Estamos aquí cuando lo decidas.

[AGENDAR PRIMERA SESIÓN · ZENTIA.LIFE](#)

*Con gratitud,*

EQUIPO ZENTIA

## **SOBRE ESTA GUÍA**

Esta guía fue desarrollada por el equipo clínico de Zentia, Clínica de Psicología, como parte de nuestro compromiso con la divulgación rigurosa y accesible de la salud mental en Latinoamérica.

## **EQUIPO EDITORIAL**

Dirección clínica: Dra. Emily Lawson — Doctorado en Psicología Clínica.

Co-autoría: Dr. Mateo Restrepo · Lic. Carolina Méndez.

Diseño editorial: Estudio Zentia.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

Las recomendaciones clínicas presentadas se basan en literatura científica revisada por pares en psicoterapia cognitivo-conductual, terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia dialéctico-conductual (DBT) y mindfulness clínico.

## **AVISO CLÍNICO**

El contenido de esta guía tiene fines educativos y divulgativos. No reemplaza el acompañamiento profesional de un psicólogo clínico habilitado. Si los síntomas que describimos resuenan con tu experiencia y afectan tu funcionamiento cotidiano, considera buscar atención especializada.

© 2026 Zentia, Clínica de Psicología. Todos los derechos reservados.

Esta guía puede ser compartida con fines no comerciales conservando esta nota de autoría.

Para uso comercial, citas extensas o reproducción parcial: [hola@zentia.life](mailto:hola@zentia.life)

[zentia.life](https://zentia.life) · Bogotá, Colombia · Atención online en LATAM